



# たべくら農園だより

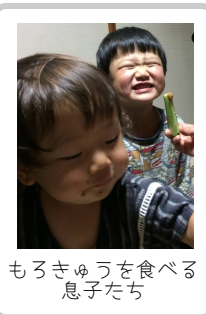


我が家には今月5歳になる長男と、1歳半の次男の2人の子がいます。2人ともよく食べ、わんぱくでとっても元気。その有り余る体力に毎日圧倒されています。でも、野菜農家の息子だからさぞかし野菜をたくさん食べるかと思いきや、実はそんなことはなく、特に長男は小さい頃からあまり野菜好きではありません。

2人が通う保育園は給食を出してくれて、園では好き嫌いを言わず何でもよく食べているようです。だから家では無理に野菜を食べさせなくても栄養バランスはそんなに問題ないはずですが、それでもせっかく我が家には旬の野菜がたっぷりあるのだから、食べて欲しいのが親の思い。

野菜と肉を別メニューで用意するとなかなか食べないので、野菜を食べさせたい時は丼もの、カレー、炊き込みご飯にします。中華丼や麻婆豆腐丼、親子丼にも玉ねぎだけでなく、大根やカブ、カブの葉や小松菜なども入れてクタクタに煮るとよく食べてくれ、炊き込みご飯も同様に色々な野菜を炊飯器に入れ炊きます。オムライスのご飯も野菜をたっぷり入れてトマトの水煮で炊き込むと簡単にできるので、炊き込みご飯は困った時のお助け献立です。

そんな我が子もミニトマトだけは別のように、兄弟で奪い合っています。間もなく大玉トマトも収穫開始予定。梅雨が明けると夏野菜本番、たっぷり召し上がって下さいね。 節子



もろきゅうを食べる息子たち

## 今回のお届け内容

2020.7.6 - 7.19

※訳あり品が入る場合は出来る限り

増量サービスしてお届けしています

SM  
共通

- 大根 : 短め品種。黒い筋は季節的な生理現象なので、そのままお召上がり頂けます
- キャベツ : 火を入れると甘いです。キャベツたっぷりお好み焼きもオススメです
- 小松菜 : 使いやすい万能野菜
- ズッキーニ : トマト煮やカレーの他、衣をつけてフライやチーズ乗せオーブン焼きに
- きゅうり : ちゃんときゅうりの味がするたべくら農園自慢の味です
- ピーマン : UFO型のミニパプリカの若穫りです。苦みが少ないので生食もできます
- モロッコインゲン : 平さや筋なし。ゆでて温サラダ、煮物に、炒め物に、素揚げも美味

M  
のみ

- ミニトマト : 時々オレンジ色も混じっています
  - カブ : 玉は生で浅漬けやサラダ、火を入れても◎。葉は汁物や炒め物にどうぞ
  - レタス(緑or赤) : 緑は外側は炒め物・スープに、内側は生食も○。赤はサラダでどうぞ
  - (赤大根) : 甘酢漬け、グリルやオーブン焼きに。フライパンで両面蒸し焼きし塩も美味
- ※小松菜・キャベツ 増量 / 大根は赤大根MIXです

お野菜  
こぼれ  
小話

モロッコインゲンは平さやタイプの筋なしインゲンです。お好きなサイズに切って、油多めでしっかり火が通るまで炒めると本当に美味。我が家はひき肉やコンニャクなども入れて炒め、フライパンに醤油を垂らしてちょっと焦がす味付けが大好きです。

## 農園からのお知らせ

定期便ご利用のお客様へ、収穫期間内かつ収穫量に余裕がある時のみですが、通常の野菜セットに単品追加を承ります。下記以外の野菜やキロ売りもお気軽にお問合せ下さい。

トウモロコシ1本・ズッキーニ1本・キュウリ3本・ナス3本・ゴーヤ1本・オクラ1袋/150円程度、ミニトマト1袋/200円、大玉トマト2~4個/300円など。通常箱に入らない場合は追加送料165円掛かります。

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411長野県松本市中川1861 TEL/FAX 0263-87-4560  
tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/> Facebook・Instagramもやっています



LINE連絡もできる  
ようになりました

- 全ての作物において農薬・化学肥料を一切使用せず、有機農法で栽培しています
- おたよりバックナンバーはこちら → <http://tabekura.com/backnumber/>